

**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 14 (1957)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Le coin du moniteur

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

dère comme la base de tous les autres sports et sa pratique est largement préconisée par tous les entraîneurs sportifs.

### Les disciplines.

Grâce à sa diversité, l'athlétisme peut être pratiqué par tous les types de constitution et de tempérament. La course, les sauts et les lancers sont des épreuves ayant chacune leurs particularités bien établies qui permettent à tout entraîneur perspicace de conseiller leurs élèves dans le choix de leurs spécialités. En voici les traits les plus marquants :

La course à pied constitue non seulement la base de l'athlétisme mais aussi de toute activité sportive. Il suffit, pour s'en convaincre, de voir évoluer une équipe de football ou de handball. Et que penser du jeu de jambes du boxeur, du joueur de tennis ou du basketteur ?

La course à pied développe la souplesse, l'endurance et la vitesse mais ce que nous oublions facilement c'est son influence sur les organes fonctionnels que sont le cœur et les poumons. Sous ce rapport la course à pied est une véritable «source de jouvence».

On distingue les courses de vitesse, de demi-fond et de fond.

Les courses de vitesse vont de 100 à 400 m. et comprennent également les courses de haies. Elles sont fort prisées des athlètes américains et des noirs en particulier car elles conviennent le mieux à leur tempérament. Un nom s'impose, celui de Jesse Owens qui fut certainement la plus belle apparition qu'ils nous fut donné de voir sur un stade. Ses caractéristiques : l'aisance du mouvement et la pureté du style. A ce nom, il faut ajouter celui de Morrow.

Les courses de demi-fond englobent les distances de 800 à 3000 m. Un nouvel élément intervient dans celles-ci : la tactique de course alliée à une bonne pointe de vitesse sur la fin du parcours. Trois noms ont marqué l'histoire du 800 m. L'Anglais Hampson qui fut le premier à courir cette distance en moins de 1,50, puis le phénomène allemand Harbig et finalement le Belge Moens. Pour le 1500 m. nous citons, toujours dans l'ordre chronologique, le Finlandais Nurmi, l'athlète qui impressionnait surtout par son extraordinaire régularité (on prétend qu'il courait avec un chronomètre dans la main), le Suédois Haegg, l'Anglais Bannister qui franchit le premier le cap des 4 minutes au mille, le Hongrois Iharos et l'Irlandais Delany.

Les courses de fond comprennent toutes les distances au-dessus de 3000 m. jusqu'au marathon (42,250 km.). C'est dans cette catégorie que l'on enregistre actuellement les plus grands progrès; ceci provient sans doute de l'amélioration de l'entraînement, tant en qualité qu'en quantité ainsi que des recherches scientifiques et médicales effectuées dans ce domaine. Ces épreuves d'endurance sont l'apanage des Nordiques. Le Français Bouin, le Finlandais Nurmi, le Suédois Haegg surnommé le virtuose de la piste, Zatopek, la puissante «locomotive tschèque» qui menait ses courses à un train d'enfer, le Russe Kuc et enfin l'Anglais Pirie en sont les figures les plus marquantes.

Les sauts et les lancers sont considérés comme les épreuves techniques de l'athlétisme; ils ont un trait commun en ce sens que l'athlète ne lutte plus contre un adversaire mais contre l'espace. Cela nécessite de sa part une concentration soutenue lui permettant de produire un maximum d'effort dans un minimum de temps.

On distingue les sauts en hauteur, en longueur, le triple saut et le saut à la perche. Ils exigent tous une grande souplesse, une détente explosive, de la vitesse et une technique appropriée. Les athlètes de haute stature sont les mieux prédisposés pour ce genre de discipline bien que de grands champions de taille moyen se soient souvent révélés, en particulier au saut à la perche et

au triple saut qui fut longtemps la spécialité des Japonais, race de petite taille.

Les noms les plus connus sont ceux des Américains Osborn qui sauta déjà 2,03 m. en 1912, Steers et enfin Dumas, pour le saut en hauteur. Pour le saut en longueur, nous ne citerons que le Japonais Nambu et le noir Owens et pour le triple saut, le Japonais Tajima et le Brésilien da Silva. Au saut de perche, qui tient beaucoup de l'acrobatie, les Américains Warmerdam, le pasteur volant Richards et Gutrawski en sont les vedettes.

Les lancers sont des épreuves où la force seule et la vitesse ne suffisent pas si elles ne sont pas soutenues par une technique du mouvement savamment étudiée. Les athlètes lourds sont certainement favorisés à l'exception toutefois du lancer du javelot où la vitesse est décisive.

On distingue, dans cette catégorie d'épreuve, le lancer du poids ou boulet, le lancer du javelot, du disque et du marteau. Les améliorations des performances enregistrées dans ces épreuves sont extraordinaires. Au lancer du poids ce sont encore les Américains qui dominent, et le loin, avec Fuchs et O'Brien; au disque le nom de l'Italien Consolini et des Américains Ines et Gordien s'imposent nettement. Le lancer du javelot fut longtemps l'apanage des Finlandais Järvinen et Nikkanen. A ces deux noms il faut ajouter ceux du Polonais Sidlo et du Norvégien Danielsen. Le lancer du marteau enfin a été amélioré dans des propositions fantastiques au cours des dernières années grâce aux performances du Norvégien Strandli, du Russe Kriwonosov et de l'Américain Connolly.

Le seul énoncé de ces noms glorieux prouve que l'athlétisme ne connaît pas de frontière. Des chiffres suffisent à créer un sentiment de sympathie et de respect. Puisse-t-il toujours en être ainsi.

Et pour clore cette brève apologie de l'athlétisme, il convient de méditer ces paroles de Pierre de Coubertin: «L'athlétisme moderne a, au sein de la civilisation trépidante dans laquelle il vit, deux ennemis: la hâte et la foule. Il durera s'il sait être, comme ce nom charmant qu'un peuple asiatique a donné à son pays „L'Empire du matin calme”».

Extrait de l'ouvrage «Macolin».  
Edition Pierre Boillat, Bienne.



### Notre Guide d'entraînement

Le connaissez-vous ?

Il s'intitule «Education physique» et constitue la publication no 1 de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin.

Ce qu'il contient ? La somme de six années de travail et de recherches en faveur de l'éducation physique et morale de notre jeunesse. En voici les principaux chapitres :

Sous «Principes de l'entraînement» il est question de l'éducation physique dans le cadre de l'éducation générale, des bases d'une éducation physique rationnelle, de conseils pratiques au sujet de la tenue et de l'alimentation du sportif. Une étude physiologique nous révèle les secrets des muscles, du cœur, des poumons, des nerfs et de leur activité et la nécessité inéluctable de la coordination et du rythme, loi vitale et naturelle octroyée à l'homme.

La «Partie pédagogique» occupe une place prépondérante, tant est essentiel cet élément d'éducation. Une étude approfondie de l'âge de l'instruction préparatoire permet au moniteur de se familiariser avec les problèmes propres à l'adolescence et à la période pubertaire.

Un chapitre particulier est consacré au moniteur, aux qualités physiques et surtout morales exigées de lui, en tant que modèle et guide de ses protégés.

L'analyse du programme de travail et l'énoncé de principes méthodiques mettent un point final à cette partie de l'ouvrage.

Le chapitre suivant donne en détail toute la matière d'exercices de l'éducation physique de base: mise en train — exercices à mains libres — exercices au médizinball — course — sauts — lancers et jets — jet du boulet — exercices à terre — gymnastique aux engins.

Une dernière partie traite des premiers secours en cas d'accidents, tandis qu'une dizaine de chansons, alertes et enjouées, nous rappellent que l'éducation physique ne trouve sa véritable expression que dans la joie et la gaieté.

Utilisation pratique du guide. Les présentations étant faites, voyons maintenant comment le moniteur IP doit se servir de son «guide d'entraînement».

Une remarque préliminaire s'impose à ce sujet: Un guide, si bon soit-il, ne vaut que par le bon usage que l'on en fait! Un excellent guide dans les mains d'un moniteur totalement dépourvu d'imagination, d'initiative et d'enthousiasme restera toujours un auxiliaire imparfait et souvent même inutile.

Il en est comme de celui qui achète un appareil savamment agencé et qui néglige de consulter le mode d'emploi ou qui, l'ayant consulté, agit exactement dans le sens opposé! La première condition à remplir par le moniteur IP est donc de se donner la peine de pénétrer tous les secrets de son instrument de travail, de «l'éplucher» consciencieusement afin d'en extraire toute la substance. Ce n'est qu'une fois qu'il «possède» réellement tous les éléments que le moniteur peut songer à bâtir, tout comme l'enfant auquel on remet, pêle-mêle, les diverses parties d'un «pulzze».

Patiemment, méthodiquement, il faut «construire sa leçon» en accordant à chaque partie la place et le temps nécessaire, en veillant d'aérer et de varier le plus possible les thèmes successifs de telle sorte qu'à aucun moment la lassitude et l'ennui ne puissent se manifester.

### Exemple de leçon-type pour un groupe IP de la campagne.

Comme nous partons de l'idée que chaque moniteur IP est en possession de cette «bible» du moniteur, nous ne faisons que citer la suite des thèmes choisis avec l'indication des pages correspondantes du «guide» d'où ces exercices ont été extraits:

1. **Mise en train**: 10 minutes. — Page 40.
  - a) Marche et course légère sur la pointe des pieds, en changeant souvent de rythme.
  - b) Exercices d'extension et de relâchement complets.
  - c) Course plus longue à travers bois, avec franchissement d'obstacles naturels.
  - d) Retour au calme (exercices respiratoires).
2. **Exercices à mains libres**. 10 minutes. — Pages 45 à 51.
  - a) Six exercices du premier groupe: Exercices pour les bras, les épaules et la partie supérieure de la colonne vertébrale.  
No. 3 - 7 - 15 - 17 - 20 - 21

- b) Six exercices du deuxième groupe: Exercices en avant pour les hanches et la colonne vertébrale.  
No. 1 - 6 - 11 - 17 - 21 - 25

3. **Exercices de diversion**. 5 minutes. — Pages 60—63.  
Six exercices avec le ballon médicinal:  
No. 1 - 5 - 8 - 11 - 12 - 14

4. **Exercices d'entraînement à la performance**: 60 min.
  - a) **Course**: 15 minutes.  
Apprentissage de la technique (page 67).  
Apprentissage du start (pages 68 et suivantes).
  - b) **Course en plein air**: 10 minutes.  
Course en forêt (page 81).
  - c) **Cours estafette**: 15 minutes.  
Apprentissage de la transmission du témoin (page 83).
  - d) **Sauts**: Entraînement général: 10 min. (page 94).
  - e) **Saut en longueur**: 10 minutes.  
Comment mesurer son élan? (page 97).  
Technique de l'appel (page 98).

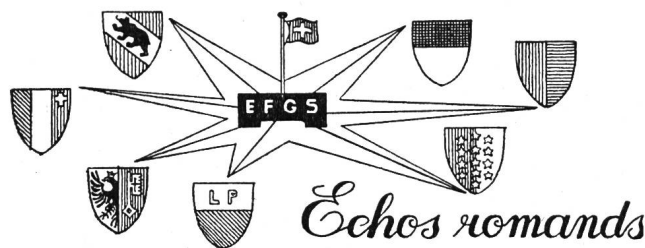
5. **Jeux**. Volleyball: 20 minutes. Etude des règles de jeu et de la technique (voir Nos 9 et 10 de la Revue «Jeunesse Forte Peuple Libre 1952).

6. **Chant**: La marche des jeunes de Ch. Trenet (page 24).

**Conditions de réussite**: Préparation préalable et soigneuse de tout le matériel nécessaire de façon que le passage d'un exercice ou d'une discipline à l'autre puisse s'effectuer sans la moindre perte de temps.

Le technicien d'emprunt.

PS. Les moniteurs qui ne possèderaient pas encore ce précieux auxiliaire de travail peuvent se le procurer à un prix fortement réduit auprès de leur office cantonal d'éducation physique ou directement à la bibliothèque de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport à Macolin.



VAUD

#### Un insigne IP

L'Office cantonal IP du canton de Vaud a le plaisir d'informer les moniteurs IP et les jeunes gens qu'il a introduit, depuis le début de cette année, un insigne IP. Cette distinction est accordée aux jeunes gens qui obtiennent, à l'examen de base, 20 points en plus du minimum exigé pour la réussite de cet examen, pour chaque classe d'âge. Le barème est donc le suivant:

- bronze: 15 ans: 70 points, à condition que l'élève soit libéré de la scolarité obligatoire  
16 ans: 80 points, pour autant que l'insigne n'ait pas été obtenu à 15 ans
- argent: 17 ans: 85 points  
18 ans: 90 points, pour autant que l'insigne n'ait pas été obtenu à 17 ans